

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**Volume 2, Nomor 1, Februari 2024****Licensed by CC BY-SA 4.0****E-ISSN: [2986-6340](#)****DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10686696>**

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja

Asfinolia¹, Ahmad Razak², Andi Halima³¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, IndonesiaEmail : asfinoliarusdi18@gmail.com, ahmad7106@unm.ac.id, andihalima@unm.ac.id

Abstract

This research aims to determine the relationship between peer social support and academic stress in working students. The respondents in this research were 100 students who worked in Makassar City. Data collection was carried out using a Likert scale, namely the peer social support scale and the academic stress scale. Hypothesis testing used Spearman Rank correlation analysis with the help of SPSS 25. The results showed that there was a relationship between social support from peers and academic stress in working students with a significance value of $0.006 < 0.05$. This means that the higher the social support from peers, the lower the academic stress for working students.

Keywords: *Academic Stress, Peer Social Support, Working Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Responden dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert yaitu skala dukungan sosial teman sebaya dan skala stres akademik. Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Rank Spearman dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja dengan nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial Teman Sebaya, Mahasiswa yang Bekerja, Stres Akademik*

Article Info

Received date: 15 January 2024

Revised date: 20 Januari 2024

Accepted date: 10 February 2024

PENDAHULUAN

Fenomena kuliah sambil bekerja sebenarnya bukan fenomena baru di kalangan mahasiswa. Kebutuhan hidup yang semakin meningkat membuat mahasiswa juga merasa tidak mampu secara finansial. Mahasiswa mencari jalan keluar melalui bekerja, sehingga memiliki untuk kuliah sambil bekerja (Robert, 2012). Berdasarkan wawancara singkat dengan lima mahasiswa bekerja yang menjadi admin *online shop*, usaha *thrift*ing, barista *cafe*, *makeup artist*, dan guru *les private*. Mahasiswa bekerja karena berbagai alasan, antara lain untuk mendapatkan pengalaman, menerapkan teori yang dipelajari di bangku kuliah, mengisi waktu luang, menekuni hobi, memenuhi passion, dan mendapatkan uang saku tambahan. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Yenni (2007) bahwa keinginan untuk hidup mandiri, keinginan untuk membantu orang tua menghadapi masalah keuangan, membiayai kuliah, dan keinginan untuk mengisi waktu serta mencari pengalaman merupakan alasan yang melatarbelakangi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merasa lelah, kurang memiliki waktu istirahat, sulit membagi waktu antara pekerjaan dan tugas, serta kurang memiliki waktu untuk belajar, karena sebagian besar mahasiswa yang bekerja banyak menghabiskan waktu, tenaga dan tenaga untuk bekerja (Abdul, 2015). Bagi mahasiswa yang bekerja, mereka memiliki tanggung jawab lebih besar dibanding mahasiswa biasanya. Selain tanggung jawab terhadap pendidikannya, mahasiswa yang bekerja juga harus bisa memenuhi tanggung jawab dari pengelola usaha yang telah memperkerjakannya. Tanggung jawab yang harus dipenuhi itu menjadi beban tugas tersendiri bagi mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang hanya kuliah saja, memiliki waktu yang lebih luang untuk menyelesaikan tugas, laporan atau belajar. Berbeda dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang memiliki waktu terbatas karena pekerjaan yang dijalannya.

Tingkatan stres pada mahasiswa yang bekerja lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak bekerja, karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat memenuhi kewajibannya di bidang akademik dan pekerjaan dengan sebaik-baiknya. (Gadzella & Masten, 2005). Beberapa gejala stress akademik yang dialami mahasiswa yang bekerja ditunjukkan dari 40 mahasiswa terdapat 32.5% (13 orang) merasa tertekan dengan persaingan akademis, 25% (10 orang) merasa terbebani karena banyaknya tugas, 20% (8 orang) berekspektasi rendah terhadap dirinya sendiri, 15% (6 orang) putus asa dalam menyelesaikan tugas dan 7.5% (3 orang) khawatir yang berlebihan terhadap nilai. Mayoritas gejala mahasiswa yang bekerja tersebut mengarah pada stress akademik.

Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi selama pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul dalam belajar. Itu muncul ketika mahasiswa merasakan ketegangan emosional ketika mereka tidak memenuhi persyaratan tersebut (Indriyani & Handayani, 2018). Faktor penyebab stres pada mahasiswa yang bekerja adalah karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan tekanan baik pekerjaan maupun perkuliahan yang membuat mahasiswa merasa lelah dan cemas yang dapat mempengaruhi kegiatan perkuliahan.

Stres yang berlebihan dapat mengganggu fungsi pribadi individu. Faktor yang banyak disarankan untuk menghadapi stres adalah dukungan sosial (Evianty, 1997). Jika mengacu pada faktor yang mempengaruhi tingkat stres, yakni kondisi fisik, kepribadian dan ada tidaknya dukungan sosial (Asmarasari 2010), maka tingkat stres kemungkinan bisa ditekan dengan cara mengoptimalkan potensi dukungan sosial yang ada di sekitar individu. Hasil data awal yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online menunjukkan bahwa sebanyak 50% (20 orang) membutuhkan masukan dan motivasi orang lain, 20% (8 orang) membutuhkan dukungan langsung dari orang lain, 20% (8 orang) membutuhkan apresiasi dari orang lain, 10% (4 orang) membutuhkan rasa nyaman dalam kelompok. Mayoritas kebutuhan tersebut mengarah pada bentuk dukungan sosial. Sebanyak 80% (32 orang) mahasiswa yang bekerja memilih membutuhkan dukungan sosial teman sebaya dan 20% (8 orang) membutuhkan dukungan sosial keluarga. Menurut Saputri dan Indrawati (2011) adanya dukungan sosial dari lingkungan seperti keluarga, orang-orang spesial, dan teman sebaya dapat membuat seseorang menjadi tidak tertekan sehingga dapat menghadapi stress. Pernyataan ini dapat ditemukan di Louw & Viviers (2010) yang menjelaskan bahwa adanya dukungan sosial merupakan cara agar individu bisa mendapatkan dukungan sehingga dapat mengurangi gejala dan peristiwa stres.

Dukungan sosial dapat datang dari teman-teman dengan usia atau level yang sama, karena mereka biasanya memiliki sedikit pengalaman berbeda dan mungkin dapat saling membantu untuk menyesuaikan diri. Hal ini sesuai dengan Santrock (2007) bahwa teman sebaya kurang lebih memiliki usia atau kedewasaan yang sama. Efek positif dapat dirasakan individu ketika mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Ristianti (2008) membenarkan hal tersebut dengan menyatakan bahwa, mahasiswa akan menghadapi berbagai macam persoalan yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya, dalam hal ini adalah teman sebayanya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terakut dengan “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah (H_a) : ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress akademik pada mahasiswa yang bekerja, (H_o) : tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress akademik pada mahasiswa yang bekerja.

METODE

Desain dan Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik accidental sampling. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini diperoleh menggunakan rumus Lemeshow yaitu sekurang-kurangnya 100 orang (Lemeshow, dkk, 1990). Adapun jumlah responden yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar.

Instrumen

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik. Skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun oleh Faqih (2020). Skala tersebut

berisi pernyataan- pernyataan berdasarkan teori dukungan sosial yang dikembangkan oleh Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri dari lima aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Skala stres yang disusun oleh Nai (2022). Skala tersebut berisi pernyataan- pernyataan berdasarkan aspek stress akademik menurut Sun. Dunne, Hou, dan Xu (2011) yang terdiri dari lima aspek yaitu tekanan Belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Pada masing-masing aitem skala yang digunakan terdiri atas favorable dan unfavorable. Dalam penelitian ini, menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Hasil daya diskriminasi aitem pada skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun oleh Faqih (2020), terdiri atas 41 aitem yang diisi oleh 206 orang responden. Berdasarkan hasil daya diskriminasi yang telah dianalisis oleh peneliti menunjukkan nilai masing-masing aitem sebesar $\geq 0,25$. Penelaahan alat ukur yang disusun oleh Faqih (2020), dilakukan oleh validator ahli yaitu Dr. Basti, S.Psi., M.Si., Novita Maulidya Djalal, S.Psi., M.Psi., Psikolog., dan Andi Halima, S.Psi., M.A. Berdasarkan penelaahan menggunakan Aikens' V diperoleh 41 aitem yang dinyatakan valid, dengan rentan kriteria validitas tinggi-sangat tinggi yaitu 0,66-0,83, sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun hasil validitas faktorial yaitu confirmatory factor analysis (CFA) yang dilakukan dengan JASP seri 0.14.00, menunjukkan nilai fit indices yaitu comparative fit indices (CFI) dengan nilai $> 0,90$ yaitu 0,924. Kriteria valid dalam analisis CFA pada penelitian ini berdasarkan nilai loading factor adalah $> 0,40$. Berdasarkan nilai loading factor terdapat 14 aitem yang $< 0,35$ sehingga dinyatakan gugur. Aitem yang gugur diantaranya aitem 3, 9, 11, 15, 25, 26, 31, 33, 36, 38, 44, 46, 49, dan 52. Adapun hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan Alpha cronbach dengan menggunakan SPSS for windows seri 25.0, menunjukkan hasil perhitungan koefisien skala sebesar 0,819.

Skala Stres Akademik

Hasil daya diskriminasi aitem pada skala stres akademik yang disusun oleh Nai (2022), terdiri atas 11 aitem yang diisi oleh 206 orang responden. Berdasarkan hasil daya diskriminasi yang telah dianalisis oleh peneliti menunjukkan nilai masing-masing aitem sebesar $\geq 0,25$. Penelaahan alat ukur yang disusun oleh Faqih (2020), dilakukan oleh validator ahli yaitu Dr. Basti, S.Psi., M.Si., Novita Maulidya Djalal, S.Psi., M.Psi., Psikolog., dan Andi Halima, S.Psi., M.A. Berdasarkan penelaahan menggunakan Aikens' V diperoleh 11 aitem yang dinyatakan valid, dengan rentan kriteria validitas tinggi-sangat tinggi yaitu 0,66-0,83, sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun hasil validitas faktorial yaitu confirmatory factor analysis (CFA) yang dilakukan dengan JASP seri 0.14.00, menunjukkan nilai fit indices yaitu comparative fit indices (CFI) dengan nilai $> 0,90$ yaitu 0,974. Kriteria valid dalam analisis CFA pada penelitian ini berdasarkan nilai loading factor adalah $> 0,40$. Berdasarkan nilai loading factor terdapat 8 aitem yang $< 0,35$ sehingga dinyatakan gugur. Aitem yang gugur diantaranya aitem 1, 2, 3, 5, 13, 15, 17, dan 18. Adapun hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan Alpha cronbach dengan menggunakan SPSS for windows seri 25.0, menunjukkan hasil perhitungan koefisien skala sebesar 0,699.

HASIL

Hasil Analisis Deskriptif

Responden dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 100 orang, dengan kriteria mahasiswa aktif di Kota Makassar yang saat ini sedang bekerja. Data demografi responden yang dideskripsikan terdiri dari jenis kelamin, usia, angkatan, universitas, dan pekerjaan. Adapun deskripsi data demografi responden, sebagai berikut.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	44	44%
Perempuan	56	56%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel jenis kelamin di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 orang (56%) sementara laki-laki hanya sebanyak 44 orang (44%).

Tabel 2. Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
19 tahun	15	15%
20 tahun	12	12%
21 tahun	17	17%
22 tahun	14	14%
23 tahun	15	15%
24 tahun	18	18%
25 tahun	9	9%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel usia di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 24 tahun sebanyak 18 orang (18%). Adapun minoritas responden berusia 25 tahun sebanyak 9 orang (9%).

Tabel 3. Angkatan Responden

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2016	7	7%
2017	20	20%
2018	15	15%
2019	14	14%
2020	17	17%
2021	12	12%
2022	15	15%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel angkatan di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden merupakan angkatan 2017 sebanyak 20 orang (20%). Adapun responden yang paling minoritas merupakan angkatan 2016 sebanyak 7 orang (7%).

Tabel 4. Universitas Responden

Universitas	Frekuensi	Persentase
Universitas Negeri Makassar	74	74%
Universitas Hasanuddin	4	4%
Universitas Muslim Indonesia	4	4%
Universitas Islam Negeri Alauddin	4	4%
Politeknik Negeri Ujung Panjang	4	4%
Universitas Fajar	4	4%
Universitas Muhammadiyah Makassar	3	3%
Universitas Bosowa	3	3%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel Universitas di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berasal dari Universitas Negeri Makassar sebanyak 74 orang (74%) dan responden yang paling minoritas berasal dari Universitas Muhammadiyah Makassar dan Universitas Bosowa, masing-masing sebanyak 3 orang (3%).

Tabel 5. Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Online Shop	13	13%
Freelance	13	13%
Guru Les	14	14%
Waiters	14	14%
Karyawan Toko	11	11%
Barista	13	13%
Eo	12	12%
Pelayan Pelanggan	10	10%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel pekerjaan di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden bekerja sebagai guru les dan *waiters* yaitu masing-masing sebanyak 14 orang (14%). Adapun responden yang paling minoritas bekerja sebagai pelayan pelanggan sebanyak 10 orang (10%). Hasil analisis data deskriptif diperoleh kategorisasi yang mengacu pada nilai rata-rata masing-masing variabel penelitian. Adapun nilai rata-rata tersebut sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	Max	Min	Mean	SD
Dukungan Sosial Teman Sebaya	108	27	67,5	13,5
Stres Akademik	55	11	33	7,3

Setelah melakukan analisis statistik deskriptif, peneliti kemudian mengkategorisasikan responden berdasarkan jumlah skor yang diperoleh, yang terdiri atas tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Melakukan kategorisasi terhadap frekuensi responden bertujuan untuk mengelompokkan individu atau responden, pada masing-masing kelompok terpisah, sesuai dengan kontinum berdasarkan atribut alat ukur (Azwar, 2014). Adapun kategorisasi dirumuskan berdasarkan rumus sebagai berikut.

Tabel 7. Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$(\mu - 1,0 \sigma) > X$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$

Adapun berikut ini adalah kategorisasi masing-masing variabel, sebagai berikut.

1) Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya terdiri atas 27 butir aitem, dengan skor tertinggi adalah 4 dan skor terendah adalah 1. Rentang skor maksimum dan minimum adalah 108 dan 27. Adapun *mean* dan standar deviasi adalah 67,5 dan 13,5. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, diperoleh kategorisasi variabel dukungan sosial teman sebaya menggunakan *SPSS. For windows* seri 25.0, sebagai berikut.

Tabel 8. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 81$	-	-	Tinggi
$54 < X < 81$	57	57%	Sedang
$X < 54$	43	43%	Rendah
Total	100	100%	

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 57 (57%) mahasiswa aktif di Kota Makassar yang sedang bekerja mendapatkan dukungan sosial sebaya yang sedang. Selain itu, terdapat 43 (43%) mahasiswa mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang rendah.

2) Kategorisasi Stres Akademik

Variabel stres akademik terdiri atas 11 butir aitem, dengan skor tertinggi adalah 5 dan skor terendah adalah 1. Rentang skor maksimum dan minimum adalah 55 dan 11. Adapun *mean* dan standar deviasi adalah 33 dan 7,3. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, diperoleh kategorisasi variabel stres akademik menggunakan *SPSS. For windows* seri 25.0, sebagai berikut.

Tabel 9. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 40,3$	1	1%	Tinggi
$25,7 < X < 40,3$	63	63%	Sedang
$X < 25,7$	36	36%	Rendah
Total	100	100%	

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 1 (1%) mahasiswa aktif di Kota Makassar yang sedang bekerja mengalami stres akademik yang tinggi. Kemudian, terdapat 63 (63%) mahasiswa yang mengalami stres akademik yang sedang. Selain itu, terdapat 36 (36%) mahasiswa mengalami stres akademik yang rendah.

Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji hipotesis, untuk melihat hubungan terhadap masing-masing variabel dengan uji analisis korelasi *Rank Spearman*, menggunakan *SPSS for windows* seri 25.0. Adapun hasil analisis, sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Analisis Korelasi Rank Spearman

N	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
100	0.274	0,006

Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat diketahui nilai signifikansi atau sig. (*2-tailed*) adalah sebesar $0,006 < 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik. Adapun berdasarkan nilai koefisien korelasi (*correlation coefficient*) adalah sebesar 0,274, memberikan makna bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik berada pada kategori cukup, dengan arah hubungan yang bernilai positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah stres akademik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden penelitian berjumlah 100 orang mahasiswa aktif yang sedang bekerja dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Puspitadewi (2012) mengungkapkan perempuan yang bekerja secara paruh waktu berkeinginan mengekspresikan dirinya dengan memberikan kemampuan yang dimiliki. Adanya keinginan mandiri secara finansial dan memiliki kemampuan untuk memimpin menjadi harapan perempuan yang sedang bekerja. Selain itu, mayoritas responden berusia 24 tahun dan berasal dari Angkatan 2017. Santrock (2011) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan pada tahap dewasa awal adalah memasuki dunia kerja, dengan rentang usia pada tahap ini yaitu 18-25 tahun. Berdasarkan hasil penelitian Fauziyah dan Ariati (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang bekerja diusia dewasa awal dapat memberikan tantangan baru dan pengalaman yang tidak didapatkan di bangku perkuliahan.

Adapun responden sebagian besar berkuliah di Universitas Negeri Makassar. Responden penelitian rata-rata memiliki berbagai jenis pekerjaan, dengan mayoritas mahasiswa bekerja sebagai guru les dan waiters. Menurut Ellyawati, Sulfikar, Destari dan Rahayu (2021) bekerja sebagai pengajar bimbingan belajar privat atau guru les bagi seorang mahasiswa ada sebuah peluang yang besar. Karena banyak pelajar-pelajar dari jenjang sekolah dasar hingga menengah atas memerlukan bantuan dalam proses belajar.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, menunjukkan hasil kategorisasi variabel dukungan teman sebaya 100 orang mahasiswa aktif yang sedang bekerja di kota Makassar yaitu sebanyak 57 orang responden (57%) yang memiliki dukungan teman sebaya yang sedang. Adapun sebanyak 43 orang responden (43%) yang memiliki dukungan teman sebaya yang rendah. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang sedang.

Pada hasil kategorisasi dukungan teman sebaya pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan tingkat dukungan teman sebaya sedang. Faqih (2020) menjelaskan dukungan sosial teman sebaya yang sedang berarti mahasiswa yang bekerja memiliki orang yang dapat diandalkan, mendapatkan pengakuan dan penghargaan atas kemampuannya dan dapat menjadi sumber informasi, saran atau nasehat untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Hipjillah (2015) mengungkapkan dukungan sosial teman sebaya sangat berperan dalam pembentukan intensi pada diri seorang khususnya mahasiswa yang sudah bekerja. Hal ini karena ikatan sosial tersebut akan menciptakan hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, menunjukkan hasil kategorisasi variabel stres akademik 100 orang mahasiswa aktif yang sedang bekerja di kota Makassar yaitu sebanyak 1 orang responden (1%) yang memiliki stres akademik yang tinggi. Kemudian, terdapat 63 orang responden (63%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang. Adapun sebanyak 36 orang responden (36%) mahasiswa yang memiliki stres akademik yang rendah. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres akademik yang sedang.

Pada hasil kategorisasi stres akademik pada mahasiswa menunjukkan tingkat stres akademik sedang. Kirana, Agustini dan Rista (2022) menjelaskan bahwa tingkat stres akademik sedang juga mengalami tekanan baik dari akademik maupun dari tekanan diluar. Namun, mahasiswa yang sedang bekerja masih dapat bertahan dalam situasi tersebut. Sebagian stres akademik yang dirasakan

mahasiswa yang sedang bekerja umumnya berasal dari lingkungan pendidikan dengan beban yang cukup berat dan performa akademik dan personal yang kurang memadai.

Purwanto dan Iskandar (2013) menyatakan bahwa, mahasiswa yang sedang bekerja cenderung mengalami tingkat kelelahan yang tinggi dari pada mahasiswa yang tidak bekerja. Karena mereka harus menyeimbangkan antara jadwal perkuliahan dan tugas perkuliahan yang padat dengan tanggung jawab pekerjaan. Sejalan dengan hal tersebut, Nurcahyani dan Prastuti (2020) menjelaskan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sekaligus bekerja paruh waktu maka dimungkinkan memiliki tuntutan dan tugas yang dirasakan semakin berat, sehingga dapat menimbulkan stres akademik, yang akan berdampak terhadap proses akademik yang menjadi tugasnya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi antara variabel dukungan teman sebaya dan stres akademik sebesar $r = 0,274$ dengan taraf signifikansi $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang bekerja juga semakin rendah.

Oktawiranto (2020), menjelaskan bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan pada aktivitas sehari-hari mereka terutama pada aktivitas akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik biasanya tidak fokus pada kegiatan perkuliahan, membolos, cenderung melakukan prokrastinasi akademik, hingga tidak meneruskan perkuliahan mereka. Hal tersebut, menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan antara dunia perkuliahan dengan pekerjaan. Konflik tersebut terjadi karena status mereka sebagai mahasiswa dan juga pekerja. Dalam hal ini, dukungan sosial dari teman sebaya sangat diperlukan, karena dukungan sosial memiliki peran terhadap stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Widiani, Antari, dan Sanjiwani (2022), menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya seperti dukungan kenyamanan secara fisik dan psikologis dapat menimbulkan rasa keterikatan antar kedua belah pihak dimana seorang individu yang mendapatkan dukungan dari orang lain akan merasa diperhatikan, dihargai, serta dicintai sebagai salah satu bagian dari kelompok sosial. Dampak positif dari dukungan teman sebaya tersebut dapat mengurangi stres akademik yang dialami oleh seorang individu. Sejalan dengan Defitri, Zukhra, dan Nopriadi (2021) yang menjelaskan bahwa jika dukungan sosial teman sebaya positif, maka stres akademik mereka cenderung akan mengalami penurunan. Sebaliknya jika dukungan sosial teman sebaya rendah, maka stres akademik yang dialami oleh mahasiswa cenderung akan meningkat.

Hal tersebut didukung oleh temuan Faqih (2020) dalam penelitiannya dengan responden mahasiswa yang bekerja di kota Malang, menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki. Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang dapat membantu memberikan rasa dihargai dan dicintai oleh lingkungannya ketika menghadapi sumber-sumber stres akademik yang muncul.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan dengan stres akademik pada individu. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh, maka stres akademik yang dialami oleh individu akan mengalami penurunan. Akan tetapi, dukungan teman sebaya juga dapat meningkatkan stres akademik seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja

SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran bagi beberapa pihak, yakni:

1. Mahasiswa yang bekerja

Bagi mahasiswa yang bekerja, diharapkan berada pada lingkungan yang baik dan mengupayakan untuk memperoleh dukungan sosial teman sebaya sehingga mampu untuk mengatasi dan mengatur strategi dalam menghadapi stres akademik.

2. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber ataupun referensi. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengidentifikasi lebih detail faktor

penyebab stres akademik yang dialami mahasiswa yang bekerja, sehingga dapat diketahui cara mengatasi stres akademik selain melalui dukungan sosial teman sebaya.

3. Perguruan Tinggi

Diharapkan pimpinan perguruan tinggi menyediakan sarana dan bimbingan konsultasi psikologi bagi mahasiswa terutama mahasiswa yang mengalami stres akademik sehingga bisa meminimalisir terjadinya stres akademik pada mahasiswa.

REFERENSI

- Abdul. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa. dan Aplikasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Asmarasari, N. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis. Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Evianty, A. (1997). *Stres, Dukungan Sosial, dan Hubungan antara Keduanya pada Manajer Madya Pria*. Skripsi.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Yang Bekerja (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*).
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255-261.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2019). Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160.
- Louw, G. J., & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stress and coping model in the police work context. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(1), 1-11.
- Nai, A. M. (2022). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Melaksanakan Pembelajaran Daring*. (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar: Makassar)
- Oktawiranto, R. (2020). Are You Stress On Academic? Kajian Academic Workload Pada Mahasiswa yang Berperan Ganda. *Psycho Idea*, 18(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.5634>.
- Purwanto, H., & Iskandar, G. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa yang bekerja dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT-UNP. *Jurnal Cived* ISSN 2302-334, 1(1), 34-42
- Puspitadewi, N. W. S. (2012). Hubungan antara Stress dan Motivasi Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 126-134.
- Ristianti. (2008). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri Pada Remaja di SMA Pusaka 1 Jakarta*. Tesis.
- Robert, P. & Saar, E. (2012). *Learning and Working: The Impact of the 'Double Status Position' on the Labour Market Entry Process of Graduates in CEE Countries*. *European Sociological Review*, 28(6), 742-754.
- Santrock, J.W. (2005). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 7th-ed. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Saputri, M. A. W., dan Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol 9 No. 1: 21-33.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, 10(3).
- Yenni, D. (2007). *Kuliah Sambil Kerja Why Not*. Medan Bisnis.